

– создать систему врачебного контроля за физическим воспитанием дошкольников, учащихся и студентов, оздоровлением трудящихся и лиц пенсионного возраста средствами физической культуры и спорта, туризма;

– содействовать формированию внешней политики в сфере физической культуры, спорта, международного туризма.

На основе вышеприведенных целей по развитию физической культуры, спорта и туризма, спортивные организации в целом, определяют содержание своей управленческой деятельности и формируют способы их достижения.

Проанализировав данные позиции Главы государства и спортивной политики государства можно сказать, что поддержка и развитие физкультурного движения и спорта в Беларусь, в первую очередь, преследует цели оздоровления нации, повышение её духовных ценностей, поддержания патриотизма.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016 – 2020 годы Утвержденная Постановление Совета Министров Республики Беларусь от 12.04.2016 № 303.

2. Закон Республики Беларусь «О туризме» от 15 декабря 2003 г. №257-3.

3. Закон Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-3 О физической культуре и спорте.

4. Конституция Республики Беларусь от 15 марта 1994 года (с изменениями и дополнениями, принятыми на республиканских референдумах 24 ноября 1996 г. и 17 октября 2004).

5. Коледа, В.А. Теоретико-методические основы формирования профессионально-личностных качеств студентов в процессе физического воспитания: автореф. дис. д-ра пед. наук : 13.00.04 / В.А. Коледа ; Бел.гос. акад. физ. культуры. – Минск, 2001. – 42 с.

6. Концепция физического воспитания дошкольников, учащихся и студентов / разработ. В.Н. Кряж [и др.]. – Минск: Минобразования РБ, БелНИИ образования, 1994. – 52 с.

7. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учеб. для высш. спец. физкульт. учеб. заведений / Л.П. Матвеев. – 4-е изд. – СПб., 2004. – 160 с.

УДК: 379.85

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ: ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ТУРИЗМ И ПИТАНИЕ

О.Я. Кольман, Г.В. Иванова, А.Н. Иванова

*ФГАОУ ВО «Сибирский Федеральный университет» Торгово – экономический институт¹, ул. Лиды Прушинской, 2, 660075, г. Красноярск, Россия, kolmanolya@mail.ru
2057061@mail.ru, alex.alex.alya@mail.ru*

Аннотация: В процессе формирования здорового образа жизни студенческой молодежи серьезная роль может отводиться экологическому туризму. Одним из основных факторов, обеспечивающих быструю и безболезненную акклиматизацию туристов в различных регионах земного шара, является правильная организация питания туристов за счет введения в их рацион витаминизированных продуктов питания. При обсуждении основных вопросов связанных с развитием экологического туризма особая роль должна быть отведена вопросам, связанным с особенностями организации питания туристической индустрии. При составлении рациона питания должна быть решена важнейшая задача: достаточное восполнение энергетических затрат участников, т.к. неизбежный энергетический дефицит пищевого рациона раскладки не должен отрицательно сказаться на самочувствии и работоспособности. Нами разработаны рецептуры и технологические схемы приготовления рыбоборастительных и мясособорастительных рубленых изделий, овощных паст и маринадов с добавлением выжимок ягод.

Ключевые слова: экотуризм, туристы, питание туристов, рацион питания, витаминизированные продукты, выжимки ягод.

FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENT YOUTH: ECOLOGICAL TOURISM AND NUTRITION

O.Ya. Kolman, G.V. Ivanova, A.N. Ivanova

*FGAOU VO «Siberian Federal University» Trade and Economic Institute¹, Lida Prushinskaya Street, 2, 660075, Krasnoyarsk, Russia, kolmanolya@mail.ru
2057061@mail.ru, alex.alex.alya@mail.ru*

Summary: One of the main factors ensuring fast and painless acclimatization of tourists in different regions of the world is the correct organization of tourists' nutrition by introducing vitaminized food in their diet. When discussing the main issues related to the development of eco-tourism in mountain regions, a special role should be given to issues related to the peculiarities of catering of the tourism industry. When compiling a diet, the most important task must be solved: sufficient replenishment of the participants' energy costs, i.e. the inevitable energy deficit in the diet of the layout should not adversely affect well-being and performance. We have developed recipes and technological schemes for cooking fish and chopped meat products, vegetable pastes and marinades with the addition of squeezed berry.

Key words: ecotourism, tourists, tourists' food, diet, vitaminized products, squeezed berries.

В процессе формирования здорового образа жизни студенческой молодежи серьезная роль может отводиться экологическому туризму. При обсуждении основных вопросов связанных с развитием экологического туризма особая роль должна быть отведена вопросам, связанным с особенностями организации питания туристической индустрии.

Общеизвестно, что для скорейшего завершения процесса акклиматизации наряду с другими факторами большую роль играет правильная организация питания и водно-солевого режима. При составлении рациона питания должна быть решена важнейшая задача: достаточное восполнение энергетических затрат участников, т.к. неизбежный энергетический дефицит пищевого рациона раскладки не должен отрицательно сказаться на самочувствии и работоспособности. Поэтому требования к составлению меню питания и необходимому балансу основных и минорных питательных компонентов в рационе значительно возрастает.

Основные вопросы, которые необходимо решить в процессе организации туристического бизнеса рассматриваются при подготовке студентов в ТЭИ СФУ «Гостиничное дело».

Эти вопросы могут рассматриваться с двух позиций:

1. Организация питания стационарных коллективов;
2. Организация питания туристических групп.

В вопросах питания стационарных коллективов при организации экологического туризма необходимо учитывать эколого-географические характеристики района.

При рассмотрении особенностей питания студентов, выступающих в качестве туристов в различных регионах необходимо отметить самую важную черту – влияние на характер питания экологической среды, в которую попадают туристы.

При большом многообразии экологических факторов, влияющих на жизнедеятельность организма, определенная роль принадлежит связи организма с внешней средой. Эта связь осуществляется посредством пищевых цепей. Экологические особенности различных районов способствуют адаптации организма человека к условиям внешней среды и выработке определенных специфических особенностей в питании. Что позволяет использовать, в качестве пищи многие продукты местной сырьевой базы, обеспечивающие нормальную акклиматизацию организма человека в новых природно-климатических условиях.

Многие отечественные и зарубежные исследователи приводят данные об использовании в питании различных видов пищевых продуктов животного и растительного происхождения, не традиционных для их типа питания, позволяющих организму без особого напряжения ресурсов поддерживать свои функции в экстремальных условиях экологического туризма.

Известно, что организм человека, совершающего длительную интенсивную работу в условиях туристического похода, требует повышенного (в 2 – 3 раза) количества витаминов, особенно тех, которые входят в состав ферментов, участвующих в регуляции окислительно-восстановительных процессов и тесно связанных с обменом веществ в организме. Это витамины группы В, наиболее важные из них – В₁₂ и В₁₅, а также В₁, В₂ и В₆. Так, витамин В₁₂ способствует повышению работоспособности организма на высоте, существенно облегчая выполнение больших и интенсивных нагрузок и повышая энергетический ресурс организма. Он повышает эффективность кислородного обмена в клетках тканей, способствует уменьшению кислородного долга, повышает высотную устойчивость, усиливает механизмы активной адаптации к недостатку кислорода, а также окисление жиров на высоте.

Важную роль играют также витамины С, РР и В_с (фолиевая кислота) в сочетании с глицерофосфатом железа и метацилом. Такой комплекс оказывает влияние на увеличение количества эритроцитов и гемоглобина, то есть на увеличение кислородной емкости крови.

На основании выше сказанного можно сделать вывод о необходимости создания продуктов функционального назначения с высоким содержанием в них витаминов и минеральных веществ и с высокими вкусовыми характеристиками. Одним из перспективных источников витаминов и минеральных веществ могут стать ягоды, широко произрастающие в любых регионах. Одним из вариантов использования ягод может быть рациональное их использование, т.е. использование ягодных выжимок. В результате проведенных исследований определено, что в выжимках ягод остается большое количество сахаров, витаминов, органических кислот, пектиновых, дубильных, минеральных, красящих и других веществ. Современные технологии переработки ягодного сырья, не позволяют на 100 % извлечь из него основные пищевые компоненты, поэтому в выжимках ягод остается значительное количество витаминов и минеральных веществ. На основании проведенных исследований можно предположить, что вторичные ягодные ресурсы могут представлять значительный интерес при разработке новых продуктов питания как дополнительные источники пищевых веществ.

Нами разработаны рецептуры и технологические схемы приготовления рыбо-растительных и мясо-растительных рубленых изделий, овощных паст и маринадов с добавлением выжимок ягод. Вид ягод и соответственно ягодных выжимок может корректироваться в зависимости от региона. Нами использованы выжимки брусники, клюквы и черной смородины:

1. Рыбные рубленые изделия на основе белипы (рыба рубленая, нежирный творог, масло сливочное, выжимки брусники или клюквы или черной смородины);

2. Рыбо-растительные рубленые изделия (мясо рубленное, картофель отварной, морковь отварная, масло сливочное, выжимки брусники или клюквы или черной смородины);

3. Рыбо-растительные рубленые изделия из отварной рыбы (рыба рубленая, картофель отварной, морковь отварная, масло сливочное, выжимки брусники или клюквы или черной смородины);

4. Мясо-растительные рубленые изделия (котлетное мясо рубленное, картофель отварной, морковь отварная, масло сливочное, выжимки брусники или клюквы или черной смородины);

5. Овощная паста (пассерованные овощи (морковь, лук, перец) и пассерованная томатная паста, выжимки ягод (брусники или клюквы или черной смородины), чеснок, сахар, соль, крахмал картофельный);

6. Свекольная паста (пассерованные овощи (свекла, лук) и пассерованная томатная паста, выжимки ягод (брусники или клюквы или черной смородины), чеснок, сахар, соль, крахмал картофельный);

7. Маринад овощной с томатом (пассерованные овощи (морковь, лук) и пассерованная томатная паста, выжимки ягод (брусники или клюквы или черной смородины), специи, крахмал картофельный);

8. Маринад свекольный (пассерованные овощи (свекла, лук) и пассерованная томатная паста, выжимки ягод (брусники или клюквы или черной смородины), специи, крахмал картофельный).

Разработанные нами рецептуры и технологические схемы производства дают возможность:

1. Обогатить рацион туристов необходимым комплексом витаминов и минеральных веществ в условиях высокогорья;

2. Способствуют акклиматизации организма к новым природно-климатическим условиям.

Предлагаемые изделия могут быть предложены для массового производства в предприятиях питания или предприятиях пищевой промышленности и затем включены в рационы при организации питания туристических групп.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Плоды, ягоды и пищевые растения Сибири/ под ред. Е.И. Прахина. – Новосибирск: Наука. Сиб. отд-ние, 1992. – 77 с.

УДК: 613 – 057.275

ИССЛЕДОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У СТУДЕНТОК ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Н.С. Захарук

О.В. Леганькова – кандидат психологических наук, доцент

*Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет имени
Максима Танка» аспирант кафедры общей и детской психологии
ул. Кабушкина 59а, 220118, г.Минск, Беларусь, natasha_8205@mail.ru*

Аннотация: В статье представлены результаты исследования представлений о здоровом образе жизни у студенток педагогического университета. В контексте организации психолого-педагогического сопровождения студентов актуально исследовать аспекты формирования здорового образа жизни, которые связаны с характером социальных представлений о факторах здорового образа жизни, осознанием их необходимости и важности для сохранения и укрепления здоровья, а также условий формирования здорового поведения. У студенток важно сформировать не только осознание ценности здорового образа жизни, но и готовность к действиям по сохранению и поддержанию здоровья.

В этой связи, образовательное пространство учреждения высшего образования является важным средством формирования позитивной направленности на здоровый образ жизни у современных студенток.

Ключевые слова: здоровый образ жизни; здоровье; студент; ценность здоровья; мотивационная сфера; социальные представления.